

川端診療所 だより

2020 Autumn
No.34



公益社団法人 信和会 川端診療所



京都市左京区川端通り夷川上ル新生洲町100
TEL.075-771-6298 FAX.075-771-4473
http://www.kawabata.or.jp/ E-mail: info@kawabata.or.jp

川端診療所

検索

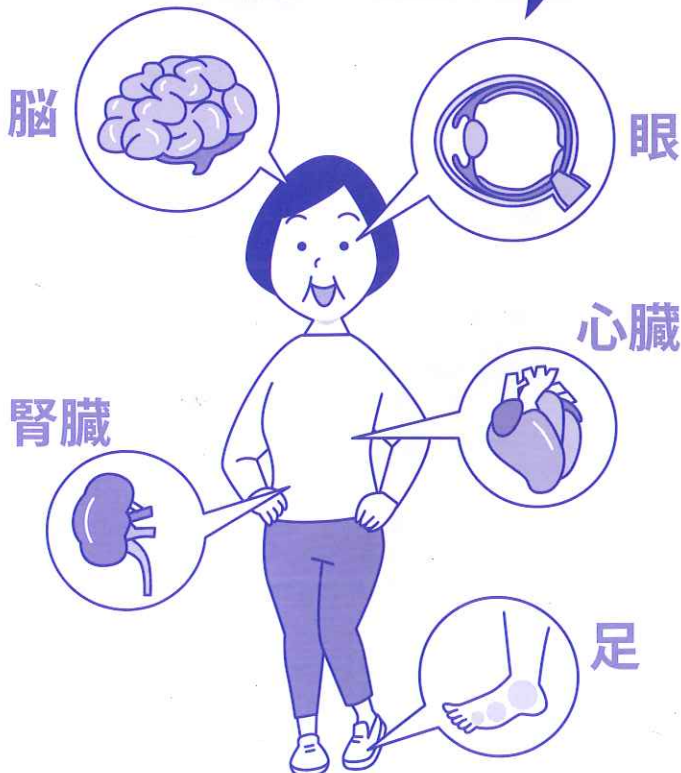
川端診療所・川端鍼灸治療院の携帯サイト!

QRコードを読み取ってご登録ください



川端診療所は 地域のみなさまの 健康と暮らしを守ります。

今回は、**糖尿病**の
療養について特集します。
お役立てください。



●外来担当医師体制表 (2020年9月~)

	科目	受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	内科	8:30 ↓ 11:30	田中(義)	今中 (循環器)	松灘	田中(義)	田中(義)	田中(義) 1週-3週-5週 2週 鳥生 4週 荒井
	糖尿病		革嶋					
	もの忘れ 外来 (予約)	8:30 ↓ 11:30		本城				
午後	漢方外来 (予約)	13:30 ↓ 16:30			久保田			
夜間	内科	17:30 ↓ 20:00		武下			田中(義)	
	整形外科			○			○	

●もの忘れ外来、漢方外来、禁煙外来は予約が必要となります。
ご希望の方はお問い合わせください。

在宅訪問 診療 (要契約)		月	火	水	木	金	土
午前				○			
午後		○	○		○ (臨時)	○	

透析	診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	09:15→15:00	○	○	○	○	○	○
午後	15:00→19:30		○		○		○
夜間	17:00→22:30	○		○		○	

●透析時間は3時間~5時間です ※日曜休診

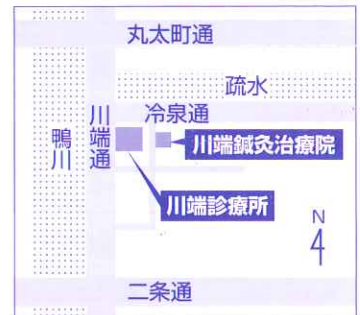
川端診療所

☎075-771-6298

健診(予約制)

- 事業所健診
労働安全衛生法に基づき定期健診、雇入れ時健診等。
- 個人健診
各種免許取得、就職、入学時等の健康診断。
- 特定健診
40歳以上の方が対象の基本健康診査。

(詳しくはお問い合わせください)



在宅訪問診療(要契約)

通所リハビリテーション(デイケア)

ご利用いただくには介護保険で要支援、要介護と認定されたら、ケアマネージャーを通じて申し込みます。

居宅介護支援事業所

介護保険の利用を手助けするためにケアマネージャーがいます。介護保険の申請や福祉等の制度、サービス、施設についてご紹介をします。医療や療養の仕方、介護の相談にもなります。

川端鍼灸治療院

☎075-762-2101

無料・低額診療事業のご案内

医療費が心配で受診をがまんしている方は、ぜひ当院にご相談してください。

生活困難な方が、経済的な理由によって医療を受ける機会が制限されないよう、社会福祉法の規定によって医療機関が独自に医療費を無料または低額にする事業です。

糖尿病は 万病のもと？



京都大学医学部医学研究科
糖尿病・内分泌・栄養内科

革嶋 幸子

(革嶋先生は月曜日午前に診察しています。予約制)

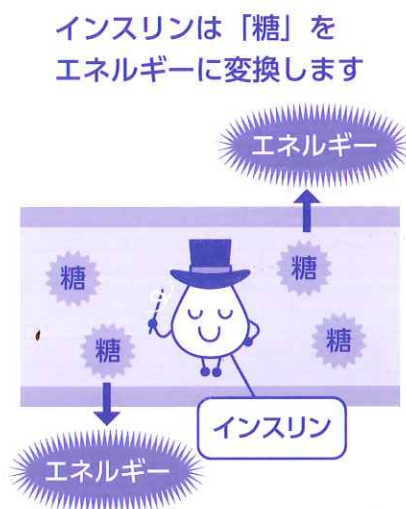
糖尿病は血液中の糖（グルコース）の濃度が高くなる病気です。血液検査を受けると、血糖値とHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）の二つの項目を指標に糖尿病に関する結果説明や薬の調節があるでしょう。血糖値は採血した瞬間の血液中のグルコース濃度で食事のたびに上がり下がりを繰り返します。HbA1cは過去1・2カ月分の血糖を反映する指標で慢性的に血糖値が高めであれば高いパーセントで表示されます。

糖尿病の原因は多岐にわたります。人種、体質、家族歴、生活習慣、年齢、体型、他の疾患や薬剤による影響など、様々な原因で血液中の血糖値は高くなり、慢性的に基準値より高いと糖尿病と診断されます。糖尿病は風邪やケガのようなわかりやすい症状はありませんが、体のあちこちに血糖が高いことによる合併症を発症しやすくなります。そのため、『糖尿病は万病のもと』といわれることがあります。

血糖が高いことで引き起こされる合併症の代表例は眼、腎臓、末梢神経の障害（網膜症、腎症、神経障害）です。これらはいずれも血糖が高いことによる血管の障害（血管がもろく出血しやすくなる、血管が硬くなる、血液の通り道が狭くなる、など）が原因です。この三大合併症のほかにも、血管の障害が原因となる狭心症、心筋梗塞、脳梗塞なども発症しやすくなります。そして血糖が高いことは免疫力を低下させ、感染症をこじらせたり傷が治りにくく化膿しやすくなったりします。また、神経障害はめまいやふらつきを感じやすくなったり、便秘や下痢などおなかの調子が整わなくなったりと日常生活の様々な不調にかかわってきます。最近では、血糖が高いことが長く続いているとがんになりやすくなる可能性があることも報告されてきています。

さて、こんなにたくさんの糖尿病関連で引き起こされる可能性のある病気の話を知ると、糖尿病と診断されただけで絶望的な気持ちになってしまうかもしれません。しかし、糖尿病は万病のもとになり得る一方で、これほどたくさんの合併症がわかってきている分、糖尿病にならないための対策、糖尿病と診断されても合併症の進行を遅くするための対策や治療も進歩してきています。なにより、糖尿病は日常生活習慣の見直しや工夫で病状や体調を改善させることが期待できる疾患であることを十分に味方につけましょう。

酒は百薬の長といわれますが、飲みすぎれば酒も体を壊す毒になることがあります。糖尿病も同じです。放っておいて血糖が高くなりすぎれば体を壊す毒になりますが、糖尿病を改善するような生活習慣を身につけていればどんなお薬よりも効果があり、生活習慣病と呼ばれる高血圧、高脂血症、高尿酸血症、肥満症なども同時に改善するメリットもあります。体質的にインスリン注射が必要なタイプの糖尿病の方も食事と運動のバランスを整えるということは治療にとっても有効です。ただ



し、進行してしまった合併症は後戻りができないこともあります。ですから予防策をとるならば早め早めの対策がより効果的です。本冊子の食事療法、運動療法を参考にご自身の生活リズムにあった方法を見つけ出しましょう。診察で処方されるお薬を用いた治療は患者様ひとりひとりの日常生活習慣の工夫があってこそ生かされてきます。紹介されている食事療法通りにするのは大変、運動する時間がない、運動するには体に痛いところがある、間食がやめられない、アルコール量が減らせない、お薬が多くて飲むのが大変、など気になる点はぜひ診察でご相談ください。原因も対策も様々ですので、取り入れられることから着実に、『糖尿病改善生活習慣は百薬の長』となりますように！

糖尿病って どんな病気？

私たちは食物から栄養を摂って生命活動をしています。ご飯やパンなどの炭水化物は消化によってブドウ糖となり、腸より吸収され血液中に入ります。これが膵臓から分泌されたインスリンにより筋肉や肝臓、脂肪細胞にとりこまれて体を動かすエネルギー源となります。

糖尿病とは「インスリンの作用が十分でないためにブドウ糖が有効に使われず、血糖値が高くなっている状態」です。免疫異常による若年発症型（1型）もありますが、多くは中高年で遺伝的背景に肥満や生活習慣のためインスリンの働きが悪くなる2型糖尿病です。

血糖値が高くなると、のどが渇き、水分を欲します。また糖が有効に使われず倦怠感、更には意識障害をきたすこともあります。自覚症状のないままに種々の合併症が進行してから判ることが多いです。合併症としては細小血管の障害による網膜症（失明の危険も）、腎症（腎不全で透析が必要）、神経障害の三つが代表的ですが、さらには大血管障害として心臓疾患、脳や足の血管障害、その他胃腸障害、免疫能低下、歯周病、そして認知症の合併等々身体を障害し老化を急速に進めます。



このように糖尿病は静かに心身を蝕んでいく恐ろしい病気とも言えるのです。早期診断のためには血液検査が必要です。血糖値、並びに1～2カ月の平均血糖値を反映するHbA1cが有効な検査です。コロナ禍、運動不足で体重が増えていますか？現代は糖尿病をきたしやすい社会状況です。ぜひ、ご自身の身体の状況を適切に知って備えてください。

(川端診療所 所長 田中 義浩)

食事について

厚生労働省が行った「平成28年国民健康・栄養調査」によると、日本人の成人のうち、8～9人に1人が糖尿病を患っている計算になるそうです。予防はもちろん大切ですが、糖尿病と診断されても悪化させない、末永くつきあっていくことが重要です。

日本人のインスリン分泌量は欧米人に比べると少なく、糖や脂肪が多い食事ですぐに血糖値が上がってしまうようです。糖尿病の食事療法で食べてはいけないものはほぼありません。量と食べ方を調節する意識をもって少しでも血糖値が上がる山を小さく抑えましょう。目標は大事ですが、退院したらとか、この体重や血糖値まで下がったら、など達成したら元通り好き放題ではなく、自分の生活リズムに組み込んで続けられる食事・運動・薬物療法をめざします。「これさえ食べれば血糖値が必ず下がる」ものはなく、「いっぱい食べたらそれだけ運動で消費すればいいやろ」は難しいと思ってください。後から帳尻合わせをするより、夜外食の日は、朝昼野菜中心にするなど、計画的に前調節するほうがオススメです。

お1人お1人に合わせた方法を管理栄養士も外来の栄養指導と一緒に考えていきますのでご相談ください。
(管理栄養士 山口 美奈子)

カリカリ豚の香味だれ (2人分)

豚バラ薄切り肉……………150g
水菜……………小1束
酒……………小さじ1
塩・コショウ……………少々

片栗粉……………大さじ2
ごま油……………小さじ1

◆タレ
きざみねぎ……………大さじ2
しょうゆ・酢・
いり白ごま……………各大さじ1



ごま油……………小さじ1
ラー油……………小さじ1/2
はちみつ……………大さじ1/2
(なければ砂糖)
鶏ガラスープの素……………ひとつまみ
にんにくチューブ……………1～2cm

- ①水菜はきれいに洗って、ざく切りにし、よく水気を切っておく。
- ②豚バラは酒、塩・コショウをふり、ポリ袋に入れて揉み込み、片栗粉をまぶす。
- ③小さめのボウルでタレの材料を混ぜ合わせる。
- ④フライパンにごま油を熱し、②の肉を広げて焼く。約2分ほど焼いたら裏返し、もう片面も約2分焼く。油が出てカリカリになってきたら、ペーパータオルをしいた皿に取り出し、余分な油を切る。
- ⑤盛り付ける器に水菜を敷き、④のをせる。
③のタレをかけて食べる。
※野菜はコンビニでも買えそのまま使える千切りキャベツなどでもOKです。
※ごはん、味噌汁付きで2人分750kcalとなります。

糖尿病の適切な運動メニューについて

○糖尿病を改善させる運動

有酸素運動（ウォーキング・水泳・自転車などのできるだけ大きな筋を使用する全身運動）+レジスタンス運動（腹筋、ダンベル、腕立て伏せ、スクワットなどの抵抗負荷に対して行う運動）が推奨されています。

○運動強度

ややきついと感じるくらい、レジスタンス運動では1種目につき10~15回を1セットとして1~3セット繰り返します。

※運動をする前には準備運動を行いましょう。

○頻度

できれば毎日、少なくとも週に3~5回、各20~60分間行い、1週間の合計が150分以上の実施が勧められています。

中強度で10分歩くと約1,000歩になります

専業主婦の方



- 犬の散歩
- ちょっと近所に用事
- 夕飯のお買いもの

会社勤めの方



- 通勤
- お昼休みに少し離れた定食屋さんへ
- 得意先に訪問
一つ前の駅から歩く

○時間帯

1日のうちいつ行ってもかまいません。食後に血糖が高くなる方は、食後1~3時間後頃、1型糖尿病の方は低血糖にならない時間帯を選びましょう。

○禁忌事項

血糖値が高い（空腹時血糖250mg/dl以上）、脱水、感染症、自律神経障害が進んでいる、網膜症が進んでいる、眼底出血がある、腎臓の病気が進んでいる、足に進行した潰瘍（壊疽）がある、重い心臓病・肺の病気がある。上記に当てはまる方も状態・時間によってできる運動があります。主治医とよく相談してください。

（作業療法士 蘆田 恭平）

お薬について

2型糖尿病治療の基本は、食事・運動療法ですが、それらで十分な血糖コントロールが図れない場合に補助的な役割を担うのが薬物療法です。

現在使用されている経口血糖降下薬は大きく分けて3つに分類することができます。インスリンを出しやすくする薬、インスリンを効きやすくする薬、糖の吸収や排泄を調節する薬などです。



血糖値を下げる薬には、飲み薬のほかに注射薬があります。注射製剤には、大きく分類して、インスリンそのものを補充するインスリン製剤と、体からインスリンを出しやすくする作用のあるGLP-1（ジーエルピーワン）受容体作動薬との2種類があります。

血糖値を下げる薬を使用すると、低血糖になる可能性があります。低血糖についてよく知り、いざという時の対応ができる事がとても大切です。

血糖値が下がりすぎると、冷や汗、顔面蒼白、動悸、などが現れ、更に進行すると意識障害、けいれんなどの症状が現れます。低血糖を疑わせる症状が現れた場合は直ちにブドウ糖を服用しましょう。ブドウ糖がなければ飴玉、チョコレート、ジュースなどの甘いものを口にしましょう。注意が必要なのは、αグルコシダーゼ阻害薬を服用している場合です。飴玉やチョコレートでは速効性が期待できないため、必ずブドウ糖またはブドウ糖を含むジュースを口にしてください。

血糖値を下げる薬は正しく使用し、継続することが大切です。ですが、飲み方を間違えたり飲むことを忘れたりすることもあるでしょう。薬を続けることに負担を感じたり、つい飲み忘れてしまったりする場合は、医師や薬剤師に相談し、どうすれば無理なく続けられるか一緒に考えていきましょう。

（管理薬剤師 佐々木 愛）